

• ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ •

Американская академия педиатрии рекомендует исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев с продолжением кормления грудью в течение не менее 12 месяцев, а возможно и дольше.

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ		ОТ 6 ДО 8 МЕСЯЦЕВ	ОТ 8 ДО 12 МЕСЯЦЕВ	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ
ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕЛЕЗА		Грудное вскармливание: 3-5 и более кормлений	Грудное вскармливание: 3-4 кормления	
		Детская молочная смесь: 24-32 унции	Детская молочная смесь: 24-32 унции, кормить из чашки	
На протяжении первого года жизни младенцам необходимы женское молоко или детская молочная смесь с добавлением железа. Из бутылочки кормят только женским молоком, жидкой молочной смесью или водой.				
ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВ		Детская питание из злаков с добавлением железа или обогащенные разогретые продукты из злаков (4-6 столовых ложек) Сухие гренки, небольшие кусочки крекера или сухие злаковые хлопья	Детская питание из злаков с добавлением железа или обогащенные разогретые продукты из злаков (4-6 столовых ложек) Хлеб, лапша, рисовое пюре, кукурузная крупа или кусочки мягких лепешек тортилла	
		Предложить злаковую кашу одного вида, например, рисовую, ячменную или овсяную. Избегать злаковых продуктов на основе пшеницы до 8-месячного возраста.		
100%-Й СОК		100%-й пастеризованный фруктовый или овощной сок (не более 4 унций)	100%-й пастеризованный фруктовый или овощной сок (не более 4 унций)	
		Сок давать только в чашке! Лучше всего, чтобы ваш ребенок получал питательные вещества из цельных плодов, а не сока. Программа WIC позволяет покупать в магазине фрукты для младенцев вместо сока по достижении ребенком 6-месячного возраста.		
ОВОЩИ		Протертые или пюреобразные вареные овощи или купленные в магазине овощи для младенцев, такие как крупноплодная тыква, горошек, зеленые бобы, морковь, шпинат, сладких картофеля и брокколи (3-4 столовых ложки)	Просто сваренные, перетертые или порубленные овощи мелкими мягкими кусочками (3-4 столовые ложки)	
ФРУКТЫ		Перетертые свежие или пюреобразные фрукты, такие как бананы, яблочное пюре, персики или груши, или же купленные в магазине фрукты для младенцев (3-4 столовые ложки)	Перетертые или мягкие, мелкими кусочками, фрукты, очищенные от кожуры или консервированные в воде или соке, такие как бананы, груши, персики и арбуз (3-4 столовые ложки)	
		Избегайте фруктовых десертов. Удалите семена и косточки из фруктов.		
ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ		Хорошо проваренное, обычное, протертое или в виде пюре или же купленное в магазине мясо, в том числе мясо птицы (1-2 столовые ложки) Яичный желток, размятые бобы, обычный йогурт	Хорошо проваренное, рубленое или фарш постного мяса, птицы, рыбы, яичный желток, неострый сыр, обычный йогурт, творог и размятые бобы (1-3 столовые ложки)	

Примечание: Эти указания ориентированы на здоровых, полностью выношенных младенцев из расчета на сутки; размеры порций могут быть разными в зависимости от состояния ребенка. Если необходима дополнительная информация, обращайтесь в свой местный офис WIC или к своему детскому врачу. Данные указания составлены на основе рекомендаций Министерства сельского хозяйства США и представлены на вебсайте http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

Департамент здравоохранения и обслуживания лиц старшего возраста (DHSS) является работодателем равных возможностей с определенными преимуществами отдельным группам населения. Услуги предоставляются без какой-либо дискриминации. Чтобы получить альтернативные варианты этой публикации для инвалидов, следует обращаться в данный департамент (Missouri Department of Health and Senior Services) по тел. 573-751-6204. Телефон для лиц с нарушениями слуха и речи 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-866-735-2460.



Питание для роста и развития

• ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ •

Американская академия педиатрии рекомендует исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев с продолжением кормления грудью в течение не менее 12 месяцев, а возможно и дольше.

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 4 МЕСЯЦЕВ	ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ
 <p>ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕЛЕЗА</p>	<p>Грудное вскармливание: При необходимости 8-12 и более кормлений</p> <p>Детская молочная смесь: От 0 до 1 месяца: 14 - 24 унций От 1 до 4 месяцев: 22 - 32 унций</p>	<p>Грудное вскармливание: 5 и более кормлений</p> <p>Детская молочная смесь: 26-39 унций</p>	<p>На протяжении первого года жизни младенцам необходимы женское молоко или детская молочная смесь с добавлением железа. Из бутылочки кормят только женским молоком, жидкой молочной смесью или водой.</p> <p>Ускорение роста совпадает с периодами, когда ваш ребенок может потреблять больше грудного молока или молочной смеси, чем обычно. Ускорение роста обычно наблюдается приблизительно в следующие сроки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 - 4 недели • 3 месяца • 6 недель • 6 месяцев 
<p>ВОДА</p> 	<p>Не предусмотрено</p>	<p>Не предусмотрено</p>	

ПРИКАРМЛИВАНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩИ ПРИМЕРНО В 6-МЕСЯЧНОМ ВОЗРАСТЕ

Прикармливание своего ребенка твердой пищей – волнующий и ответственный шаг. Прежде, чем начать давать ребенку такую пищу, рекомендуется подождать, пока не будет достигнут приблизительно 6-месячный возраст. Наблюдающий за ребенком медработник может посоветовать начать прикармливание раньше, если будут наблюдаться признаки готовности к этому.

Преждевременное кормление твердой пищей до 4-месячного возраста может:

- Привести к тому, что ребенок подавится
- Увеличить риск развития пищевой аллергии у младенца
- Заставить младенца потреблять меньшее, чем необходимо, количество грудного молока или детской молочной смеси

Вы сами почувствуете готовность ребенка к приему твердой пищи, когда будет ясно, что он/она в состоянии:

- Сидеть самостоятельно или с некоторой поддержкой
- Управлять движением головы и шеи
- Открывать рот, когда видит перед собой пищу
- Опускать язык достаточно низко, чтобы в рот могла войти ложка
- Удерживать и проглатывать пищу во рту, не выталкивая обратно

Первые продукты питания

Детское злаковое питание с добавлением железа, даваемое с ложки, – самый лучший вариант первой твердой пищи для вашего ребенка.

- Начинайте с 1-2 столовых ложек детского злакового питания, смешанного с грудным молоком, молочной смесью или водой.
- Неиспользованное питание из злаков после каждого кормления необходимо выбросить.
- Следует давать детское питание на основе одного вида злаков, например, риса, ячменя или овсяной муки. Детское питание на основе риса – наиболее легкое для переваривания ребенком. Прикармливание детским питанием на основе пшеницы или смеси злаков рекомендуется по достижении 8-месячного возраста.

Начало прикармливания твердой пищей – советы

- Ребенка всегда следует кормить с ложки.
- За раз следует добавлять один новый вид пищи. Подождите неделю, прежде чем пытаться давать ещё один новый вид пищи, чтобы дать своему ребенку время адаптироваться. Благодаря этому при возникновении у ребенка какой-либо реакции Вы будете знать, какой пищей она вызвана.
- Приготовить детское питание в домашних условиях нетрудно и это позволяет экономить деньги. Из-за высокого содержания нитратов не рекомендуется использовать для домашнего приготовления шпинат, свеклу, турнепс, морковь и листовую капусту, чтобы давать их ребенку моложе 6 месяцев.
- Ваш ребенок сам даст знать о насыщении. Среди признаков – отворачивание головы от пищи, нежелание открывать рот, выталкивание пищи и замедление её поедания.
- Постарайтесь кормить своего ребенка, когда едят остальные члены семьи. Ваш ребенок также стремится быть составной частью семейной трапезы.
- Не давайте своему ребенку мёд или питание, его содержащее!

Если ребенку не нравится пища какого-либо вида, все равно предлагайте её время от времени. Пищевые вкусы младенцев часто меняются.

Примечание: Эти указания ориентированы на здоровых, полностью выношенных младенцев; размеры порций могут быть разными в зависимости от состояния ребенка. Если необходима дополнительная информация, обращайтесь в свой местный офис WIC или к своему детскому врачу.

